

عيادة التغذية العلاجية



قائمة البدائل

مجموعة الحليب (قليل الدسم)

يحتوي البديل الواحد على ١٢٠ سعرة حرارية ١٢ جم كربوهيدرات و ٨ جم بروتين و ٥ جم دهون



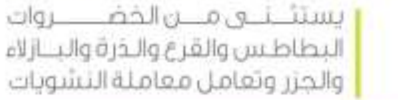




- **حليب**: ١ كوب
- **لبن**: ١ كوب
- **زبادي**: ١ كوب
- **حليب مجفف**: ٢ ملعقة طعام

مجموعة الخضروات

يحتوي البديل الواحد على ٢٥ سعرة حرارية ٥ جم كربوهيدرات و ٢ جم بروتين


- **خضار طازج**: ١ كوب
- **خضار مطبوخ**: ١/٢ كوب

يستثنى من الخضروات البطاطس والقرع والذرة والبازلاء والجزر وتعامل معاملة النشويات

مجموعة الفواكه

يحتوي البديل الواحد على ٦٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات







- **تفاح أو برتقال أو كمثرى**: ١ حبة (متوسطة)
- **موز** (متوسطة): ١/٢ حبة
- **بطيخ**: ١ ١/٤ كوب
- **شمام**: ١ كوب
- **أناناس**: ٣/٤ كوب











- **تمر**: ٣ حبات
- **فراولة**: ١ ١/٤ كوب
- **عنب**: ١٥ حبة
- **كرز**: ١٢ حبة
- **مانجو**: ١/٢ حبة

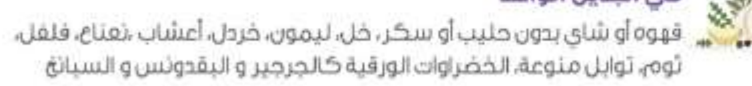




- **تين**: ٢ حبة
- **رمان**: ١/٢ حبة
- **توت**: ٣/٤ كوب
- **عصير فواكه**: ١/٢ كوب

القائمة الحرة

هذه القائمة من البدائل تحتوي على أقل من ٢٠ سعرة حرارية في البديل الواحد



قهوة أو شاي بدون حليب أو سكر، خل، ليمون، خردل، أعشاب، نعناع، فلفل، ثوم، توابل منوعة، الخضراوات الورقية كالجرجير و البقدونس و السبانخ

- يمكن تناولها بشكل مفتوح بدون حسابها ضمن مجموع السعرات المتناولة يومياً

مجموعة النشويات

يحتوي البديل الواحد على ٨٠ سعرة حرارية و ١٥ جم كربوهيدرات و ٣ جم بروتين









- **أرز** (مطبوخ): ١/٣ كوب
- **معكرونة** (مطبوخة): ١/٢ كوب
- **بازلاء**: ١/٢ كوب
- **خبز عربي** (مفرود): ١/٤ حبة
- **توست**: ١ شريحة






- **فول أو عدس**: ١/٣ كوب (١ حصة نشويات + ١ حصة بروتين)
- **صامولي**: ١/٢ حبة
- **قرع**: ٣/٤ كوب
- **ذرة**: ١/٢ كوب
- **بطاطس**: ١ حبة (صغيرة)

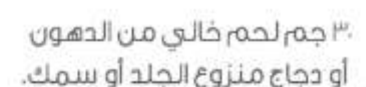


- **حبوب إفطار** (غير مطبوخة): ٣/٤ كوب
- **شوفان** (غير مطبوخة): ١/٤ كوب
- **شابورة**: ٢ شريحة
- **فشار** (مطبوخ خالي من الدهن و الملح): ٣ كوب
- **بسكويت** (غير محلى): ٣ حبات (صغيرة)

مجموعة البروتين

يحتوي البديل الواحد على ٧٥ سعرة حرارية ٧ جم بروتين و ٥ جم دهون



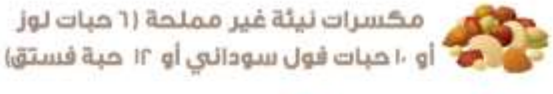


٣٠ جم لحم خالي من الدهون أو دجاج منزوع الجلد أو سمك.

- **فول أو عدس**: ١/٣ كوب (١ حصة نشويات + ١ حصة بروتين)
- **جبنة بيضاء**: ٣٠ جم
- **بيضة واحدة**: ١
- **سمك تونة معلبة بالماء**: ١/٤ كوب
- **طعام زبدة الفول السوداني**: ١ ملعقة (١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)

مجموعة الدهون

يحتوي البديل على ٤٥ سعرة حرارية و ٥ جم دهون



مكسرات نيئة غير مملحة (٦ حبات لوز أو ١٠ حبات فول سوداني أو ١٢ حبة فستق)









- **طعام زبدة الفول السوداني**: ١ ملعقة (١ حصة دهون + ١ حصة بروتين)
- **أفوكادو**: ١/٨ حبة
- **زيت الزيتون أو زيت الذرة أو زيت دوار الشمس**: ١ ملعقة شاي
- **زيتون**: ٥ حبات زيتون كبير أو ١٠ حبات زيتون صغير